
VIERNES 1 DE AGOSTO DE 2025
ojo
S/ 1.20
BENEFICIOS DE LA QUINUA
GRATIS
HOY
otra megalámina
con los consejos del
Dr. Pérez - Albela
"CORRAN, SE VIENE EL FIN DEL MUNDO",
GRITABAN POBLADORES ATERRORIZADOS
PÁNICO POR TORMENTA DE ARENA
FENÓMENO NATURAL ES PROVOCADO POR LOS VIENTOS PARACAS Y AFECTÓ LA VISIBILIDAD DESDE ICA HASTA TACNA
EL AMBIENTE SE CUBRIÓ DE UN DENSO POLVO QUE AFECTÓ A CONDUCTORES QUIENES TUVIERON PROBLEMAS PARA TRANSITAR
ALIANZA VUELVE AL TRIUNFO
CHOFER VIVE DE MILAGRO
SÚPER COMBO
S/139.90
práctika

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que la alerta de tsunami en las costas del Perú fue una buena medida de seguridad?

SÍ 63%
NO 37%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Alianza Lima derrotará a Universidad Católica de Ecuador el miércoles 13 de agosto en Matute?

LA CRUDA REALIDAD

LA FUERZA DE LA NATURALEZA

Una densa tormenta de arena dejó pasmados a cientos de pobladores en el departamento de Ica. Los vientos Paracas levantaron una especie de neblina de polvo que dejó sin visibilidad a todos. Los conductores tuvieron muchas dificultades para poder transitar, más aún porque este fenómeno dañó los semáforos; además, la electricidad se cortó en varios puntos de la ciudad. Lo más sorprendente de este fenómeno natural es que se hizo presente en casi toda la región sur del país, pasando por Arequipa, Moquegua y llegando hasta Tacna. El pánico se apoderó de más de una persona, algunas desesperadas gritaban que era "el fin del mundo". Sin duda, la fuerza de la naturaleza nunca deja de sorprendernos. Fenómenos como estos, que aparecen con mayor intensidad, son solo una respuesta del planeta, que viene sufriendo cambios a causa de la contaminación y el calentamiento global. No olvidemos que el mundo es nuestro hogar y hay que cuidarlo, porque no tenemos otro lugar donde vivir.



ANULÓ ORDEN DE 24 MESES DE SUSPENSIÓN

PODER JUDICIAL ALLANA REGRESO DE PATRICIA BENAVIDES

Al concluir que no existía una motivación "constitucionalmente relevante" que justifique mantenerla apartada del Ministerio Público, el Poder Judicial allanó el camino para la reincorporación de Patricia Benavides como fiscal suprema, como lo resolvió previamente la Junta Nacional de Justicia (JNJ). La Sala Penal Permanente de la Corte Suprema, que preside César San Martín, declaró fundado la apelación de la exfiscal de la Nación y anuló los 24 meses de suspensión.

X TWITTER

VÍCTOR A. GARCÍA BELAUNDE
Excongresista (AP)
@VictorAndresGB

"Fatal accidente de tránsito en plaza 2 de Mayo de cúster con Metropolitano confirma que ATU no sirve para nada. Solo se preocupa en poner y cobrar multas abusivas y decomisar autos de pequeños propietarios. ¿Quién fiscaliza a la ATU?"

DIJO QUE NO PERMITIRÁ "INTERVENCIÓN" DE CORTE INTERNACIONAL

Dina: Perú no es colonia de nadie

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

"No somos colonia de nadie, el Perú es libre, independiente, con autonomía soberana y eso debe quedar bien claro", expresó ayer la presidenta Dina Boluarte al asegurar que el país no permitirá la "intervención" de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) en asuntos peruanos.

Hace unos días, dicha corte pidió que se detenga el trámite de la ley de amnistía a favor de militares y policías procesados por delitos vinculados a la lucha contra el terrorismo antes del año 2000.

Acusó a la Corte IDH de pretender suspender un proyecto de ley que busca justicia para miembros de la Fuerzas Armadas, Policía Nacional y los comités de autodefensa que lucharon arriesgando su vida contra la insania del terrorismo, contra quienes "solo querían derramar la sangre de nuestros compatriotas".

"Somos defensores de los derechos humanos, de los ciudadanos. Esta posición del Gobierno es soberana, autónoma, libre y justa para un país que anhela paz, unidad, estabilidad, confianza y fraternidad", enfatizó.

LEY. "La Corte no nos puede marcar la pauta, no puede decir qué hacer o qué no hacer", comentó el ministro del Interior, Carlos Malaver.

Fernado Rospigliosi, congresista de Fuerza Popular, pidió a Boluarte que promulgue la ley. "Ahora que promulgue la ley de amnistía para militares y policías que derrotaron al terrorismo. Y que inicie los trámites para sacar al Perú de la Corte", precisó.

ojo al dato

El ministro de Justicia, Juan Alcántara, afirmó que aún se hace un análisis técnico-jurídico para promulgar la norma en cuestión.

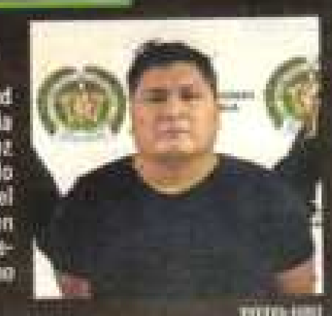


• Presidenta ofreció discurso ante 670 nuevos policías.

FOTONOTICIA

PIDEN A COLOMBIA QUE ENTREGUE A "CUCHILLO"

El Gobierno aprobó la solicitud de extradición desde Colombia de Miguel Antonio Rodríguez Díaz, "Cuchillo", sindicado de ser el autor intelectual del asesinato de 13 mineros en Pataz en mayo pasado. El pedido será enviado al gobierno colombiano.



Se cambia de bancada por tercera vez



• Apoyaba a Pedro Castillo y ahora está en Somos Perú.

El congresista Paul Gutiérrez, quien se sumó a la bancada Juntos por el Perú - Voces del Pueblo un día antes de la elección de la Mesa Directiva, volvió a cambiar de agrupación y ahora es parte de Somos Perú. Fue electo por Perú Libre y después integró el Bloque Magisterial que apoyaba a Pedro Castillo.

OJOS&OÍDOS

PENSIÓN 65. Este lunes 4 de agosto comienza el segundo pago de 350 soles a usuarios de Pensión 65 a nivel nacional. La subvención bimestral beneficia a más de 824 mil adultos mayores, quienes deben cobrar en cualquier agencia del Banco de la Nación.

AJÁ. En sesión semipresencial, el Congreso evaluará el permiso solicitado por la presidenta Dina Boluarte para viajar a Japón e Indonesia del 5 al 12 de agosto, informó José Jerí, presidente del Parlamento. Algunos ministros dijeron que viajará en busca de inversiones.

GAS. Para asegurar el abastecimiento a largo plazo, el Ministerio de Energía y Minas planteó un cronograma para desarrollar nuevas reservas de gas natural en la cuenca de Madre de Dios (Candamo), una de las zonas con mayor potencial gasífero del país.

BOLIVIA. Pese a las serias críticas desde Bolivia, el canciller Elmer Schialer, avaló lo dicho por la presidenta Dina Boluarte quien afirmó haber evitado que Perú se convierta en un "país fallido". "En toda práctica internacional se preparan textos que son la base de lo que se va a decir, pero lo que vale es lo que se dijo", dijo Schialer.

DESDE ICA HASTA TACNA QUEDÓ CUBIERTO DE NIEBLA, DEJANDO A SU PASO UN PANORAMA APOCALÍPTICO QUE ALARMÓ A MILES DE PERSONAS

Tormenta de arena asusta a la población



• La ciudad de Ica quedó envuelta en una densa nube de arena.



• El evento sorprendió a la población y obligó a paralizar actividades en varios sectores de la región Ica.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Una inusual y violenta tormenta de arena cubrió ayer gran parte de la región sur del país, desde Ica hasta Tacna, dejando a su paso un panorama apocalíptico que alarmó a miles de personas.

En localidades iqueñas como Parcona, Pisco, Nasca y Palpa, la visibilidad se redujo a menos de dos metros, mientras una nube de polvo cubría casas, vehículos y carreteras.

44 KM/H

es la velocidad de ráfaga de vientos que se espera hasta el domingo, en medio de la emergencia natural.

Este fenómeno natural fue provocado por los conocidos Vientos Paracas, que alcanzaron ráfagas de hasta 40 km/h, según informó el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrografía del Perú (Senamhi). Estos vientos, típicos de la costa sur del Perú, levantaron grandes cantidades de arena del desierto, formando densas nubes que paralizaron el turismo, el comercio y el tránsito vehicular en Ica y otras regiones aledañas.

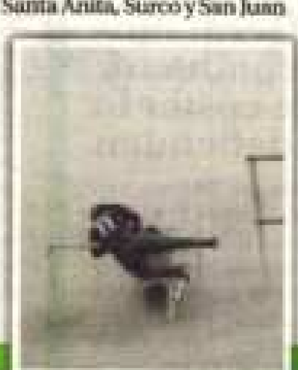
SUSTO. La tormenta de arena comenzó alrededor de la 1 de la tarde en el sur de Ica, según relataron testigos. En cuestión de minutos, una enorme masa de polvo avanzó desde las pampas de Nasca hacia zonas urbanas, cubriendo el cielo y oscureciendo el ambiente.

En la ciudad de Ica, el tránsito se detuvo por completo: los conductores no podían ver más allá del parabrisas y muchos optaron por estacionarse y esperar. "Corran, se viene el fin del mundo", "Qué feo esto, Diosito lindo" gritaban pobladores aterrorizados.

Turistas en el desierto de Huachina quedaron atrapados en el inmenso polvo. "En mi vida había visto algo así", declaró uno de ellos.

La Capitanía de Puerto de Paracas decretó el cierre temporal de caletas como El Chaco y La Puntilla debido a las peligrosas condiciones meteorológicas. Se suspendieron todas las actividades náuticas, pesqueras y turísticas, mientras se evalúa la evolución del evento. El tránsito terrestre también fue restringido en tramos donde la visibilidad era casi nula.

TAMBIÉN EN LIMA. La tormenta no solo afectó el sur del país. En Lima, distritos como La Molina, Carabayllo, Santa Anita, Surco y San Juan de Lurigancho reportaron ventarrones que causaron la caída de árboles, paneles publicitarios e incluso techos de calamina. En algunos sectores, la tierra levantada por el viento generó remolinos que alarmaron a los vecinos.



El Senamhi emitió una alerta naranja vigente hasta el domingo 3 de agosto, señalando que los vientos se intensificarán aún más en los próximos días.

Este fenómeno ha sido calificado como "nunca antes visto" por expertos como el meteorólogo Abraham Levy, quien afirmó que no recordaba imágenes similares en Ica. La magnitud del evento ha dejado perplejos incluso a especialistas del clima, quienes descartaron cualquier vínculo entre esta tormenta y posibles sismos.

ojo al dato

Las autoridades recomendaron reforzar techos y ventanas, evitar actividades al aire libre y protegerse del polvo con mascarillas y gafas.



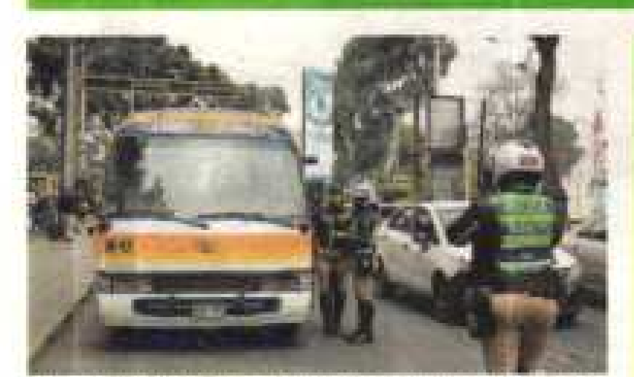
SENSACIÓN DE FRÍO SERÁ MAYOR EN DISTRITOS CERCANOS AL LITORAL

ANTICICLÓN TRAERÁ LLOVIZNAS Y NIEBLA QUE AFECTARÁ LA COSTA

El invierno en Lima recobrará fuerza debido a que el Anticiclón Pacífico Sur se acercará al continente. Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi), esto favorecerá el incremento de viento en distritos de la costa, los cuales se vienen registrando desde ayer. "Del 1 (hoy) al 3 de agosto se prevé incremento en la velocidad de viento, cobertura nubosa, neblina/ niebla y llovizna", señaló.

El Senamhi detalló en su último aviso meteorológico que se acentuará la sensación de frío y el descenso de temperatura, principalmente en distritos cercanos al litoral, como San Miguel, Magdalena, Miraflores, Chorrillos y la provincia constitucional del Callao. Además, esta variación en el clima se registrará sobre todo en horas nocturnas y en las primeras horas del día.

TUMBA PREHISPÁNICA. Un importante hallazgo arqueológico de la cultura Chancay, con más de 1000 años de antigüedad, fue descubierto en Puente Piedra, durante los trabajos que ejecuta la empresa Cálidda. Se trata de una tumba en cuyo interior hay un fardo funerario de un adulto.



• La Policía y la ATU realizaron operativo tras tragedia.

NO RESPETAN NORMAS DE TRÁNSITO

"Anconeros" acumulan miles de soles en multas

Por no respetar las normas de tránsito, los "Anconeros", cústers de la empresa "La Nueva Estrella", acumulan miles de soles en multas, según se constató en un operativo realizado por la Autoridad de Transporte Urbano de Lima y Callao (ATU) y la Policía, tras la tragedia en Alfonso Ugarte, en el Cercado de Lima. Una de las unidades, de placa A35-780, debía más de 12 mil soles en papeletas por diversas infracciones, como la conducción con licencia sancionada. "A veces, como dice, correteamos acá", admitió uno de los conductores intervenidos.

Hermanos de conductor de cúster lo defienden



• Yopan murió al conducir unidad que alquilaba para ganarse la vida.

Los hermanos de Andrés Yopan Díaz (39), chofer fallecido del "Anconero" que ayer protagonizó un accidente, aseguraron que tenía sus papeles en regla y no tenía papeletas. Además, deja en la orfandad a un adolescente de 13 años.

CONDUCTOR DEL METROPOLITANO VIVE DE MILAGRO

Chofer sigue hospitalizado

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Un día antes de jubilarse como conductor del Metropolitano, a Percy Centeno Condezo se le cruzó la fatalidad. Cuando manejaba un bus del servicio en la avenida Alfonso Ugarte, una cúster de la empresa "La Nueva Estrella" ingresó al carril exclusivo por donde transitaba y lo impactó de manera frontal.

De milagro, el hombre de 59 años logró sobrevivir al violento accidente, que dejó tres fallecidos y 27 heridos. Aunque salió caminando, el impacto le causó una serie de malestares, por lo que continúa en observación, en el Hospital Arzobispo Loayza.

"Mi hermano todavía no está bien al 100 % porque está con mareos, náuseas, no se puede sentar bien. (...) No resiste su cuerpo, está todo adolorido", contó su hermana Lilia al expresar su preocupación por la intención que tenía el personal médico de darle de alta.

Sin embargo, el doctor Gonzalo Jara, representante del hospital, aseguró que por precaución aún seguirá hospitalizado. "El conductor (del Metropolitano) está estable. Lo vamos a dejar en hospitalización, en observación, para paliar el dolor, para mejorar el caso con los analgésicos correspondientes", refirió.



• Accidente dejó tres fallecidos y 27 heridos.

ojo al dato

El Hospital Arzobispo Loayza detalló que siete de los nueve heridos que fueron derivados allí ya fueron dados de alta.

VÍCTIMA. Entre las víctimas mortales del accidente, ocurrido la tarde del último miércoles, figura Jamil Castillejo Capcha, un joven de 24 años que recientemente se había titulado como ingeniero ambiental.

El Colegio de Ingenieros del Perú lamentó el sensible fallecimiento del profesional, quien, según sus familiares, había tomado la unidad para dirigirse a una entrevista de trabajo.

AL GRANO



REABREN LA COSTA VERDE TRAS ALERTA DE TSUNAMI

La Municipalidad de Lima reabrió la Costa Verde ante la cancelación de la alerta de tsunami en el litoral peruano. La reapertura de la vía se dio el miércoles en la noche, permitiendo que vehículos y transporte público vuelvan a circular sin restricciones.



APRUEBAN REGLAS PARA EL PAGO DE RECOMPENSAS

A través de una norma publicada en El Peruano, el Gobierno estableció las reglas para otorgar recompensas a quienes proporcionen información que permita la captura de personas vinculadas a los delitos de extorsión y/o sicariato.



BUSCAN A LOS "CARA DE NIÑO" POR CAMBIO DE DNI

A los más de 87 mil mayores de 18 años que no han cumplido con renovar su DNI amarillo, denominados los "cara de niño", el Reniec empezó a buscarlos para que lo actualicen antes de las Elecciones Generales.



UN CIUDADANO LLEVA EL NOMBRE DE PERSONAJE QUE AYER CUMPLIÓ AÑOS

HARRY POTTER ES PERUANO, SEGÚN INFORMA EL RENIEC

En el marco del cumpleaños de Harry Potter, personaje creado por la escritora J.K. Rowling, el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) reveló que decenas de peruanos llevan nombres vinculados a la reconocida saga de magia. Por ejemplo, hay una persona que se llama Harry Potter, al igual que el protagonista de la historia cuyo cumpleaños es el 31 de julio. También hay 424 Hermione y 54 Ron, personajes también principales en los libros.
El Reniec detalló que también hay más de dos mil peruanos llamados Minerva, otros mil a quienes le pusieron Cedric y 141 Ginny.

LA LIBERTAD



• Operaban en bocatoma sin figurar en el registro de formalización.

SE LES DECOMISÓ MAQUINARIAS POR 3,6 MILLONES DE SOLES

Comandos atrapan a 23 mineros ilegales

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Tras varios días de paciente trabajo de inteligencia, el Comando Unificado Pataz intervino una bocamina clandestina donde capturó 23 personas y decomisó maquinarioas valorizadas en 3,6 millones de soles.

Se incautó un tractor, un generador electrógeno, sistema de videovigilancia, una compresora industrial, ocho vagones, cisterna de combustible de 10 mil galones, tres depósitos de diésel y tuberías con una extensión de dos kilómetros.

ojo al dato

Los operativos en Pataz contra la minería ilegal se dan bajo el estado de emergencia que permite actuar con mayor eficacia.

Además se halló 40 detonadores eléctricos, 40 sacos de Anfo (explosivo de alta potencia), fulminantes, cordón detonante y 2 mini excavadoras.

"Estamos consolidando la recuperación del control territorial, erradicando economías ilícitas y protegiendo el medio ambiente y la seguridad", afirmó el jefe del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, general de Ejército David Ojeda Parra, tras el operativo "Drako".

ILEGALES. El alto oficial explicó que los supuestos mineros intervenidos realizaban actividades extractivas sin figurar en el Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo).

Las 23 personas intervenidas fueron trasladadas a la comisaría de Vijus y luego puestas a disposición del Ministerio Público.

AREQUIPA



LO SECUESTRAN Y LE ROBAN 9 MIL SOLES

AREQUIPA. Un joven mecánico fue víctima de la delincuencia tras celebrar Fiestas Patrias. Fue captado por una banda que le despojó 9 mil soles mediante retiros y compras en diversos establecimientos. Juan V.T., de 29 años, denunció que los delincuentes lo captaron en el centro de Arequipa.



COLECCIONES Válido a nivel nacional
Para mayor información, escribe al: 988 070 096



ADOLESCENTE VA PRESO. Tres meses de prisión preventiva dictó el Poder Judicial de Sullana contra el adolescente de iniciales J. L. P. S. (16), investigado por tenencia ilegal de municiones y explosivos. El sábado último fue detenido con una pistola y municiones.

UN POLICÍA INTEGRA LA BANDA Y ESTÁ NO HABIDO

Agarran a cinco de "Los capos del crimen"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una banda de extorsionadores, que tenía entre sus integrantes a un policía, fue desarticulada en San Juan de Lurigancho. Se trata de "Los capos del crimen".

Con ayuda de escaleras, los agentes de la División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac) treparon paredes para ingresar a varias viviendas y atrapar a cinco de los ocho integrantes de la banda que exigía hasta 50 mil soles de cupo a comerciantes de la zona.

Fueron detenidos David Choque, Óscar Miranda, Pedro Niño, Hugo Ortiz y Luis Niño.

En el operativo se incautó más de 70 mil soles, al parecer obtenidos con sus actos ilícitos, una pistola y municiones.

Según la investigación policial y de la Fiscalía Especializada, estos sujetos intimidaban a sus víctimas a través de llamadas telefónicas y mensajes de texto, exigiéndoles el pago de dinero bajo amenazas de muerte.



• Extorsionadores exigían 50 mil soles a sus víctimas.

ojo al dato

Los detenidos serán investigados durante diez días y se harán pericias de audio de las llamadas telefónicas que hacían a sus víctimas.

• Policía trepó paredes para capturarlos.

Además, a está banda criminal también se le imputa tres asesinatos bajo la modalidad de sicariato.

BUSCADO. Durante las investigaciones, las autoridades detectaron que un policía que trabajaba en el Depincri San Juan de Lurigancho formaba parte de esta red criminal y hay una orden de detención en su contra pero su paradero es desconocido.

Al efectivo se le imputa haber filtrado información de los operativos policiales a los integrantes de la banda.



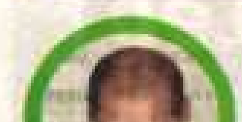
• Le exigen 50 mil soles de cupo.

BALEARON SU CASA EN CHORRILLOS

Concesionario de cafetín de colegio en la mira

Pistoleros de la banda de extorsionadores "La gente del Agucho" llegaron hasta Chorrillos, donde vive el concesionario del cafetín del colegio "Luis Cabello", del Cercado de Lima, y dispararon cuatro veces contra las ventanas y la pared de su casa la madrugada de ayer. Una cámara de video grabó a los pistoleros en moto. Días antes, en el centro educativo, un desconocido dejó el siguiente mensaje: "Quiero mis 50 mil soles. Les voy a llamar por mi plata todos los días". En 2024, también pidieron cupo al agraviado así como a otros concesionarios.

Mató a cuchilladas a un anciano



• El ataque mortal sucedió en la urbanización Satélite de Ventanilla.

Gabriel Cruz Bautista (52) fue capturado por la Policía en Ventanilla tras ser acusado de matar a cuchilladas a un hombre 23 años mayor que él en una sangrienta pelea. José Francisco Burgos Araya (75) es la víctima mortal.



AGENTES ATRAPARON A NUEVE "PIRATAS DE LA ESTÉTICA"

FABRICABAN CHAMPÚ, GEL Y CREMAS FACIALES BAMBA

Gran cantidad de productos sin registro sanitario, como champú, anabolizantes capilares, gel, cremas faciales, mascarillas y otros, fue descubierta en una casa de Villa María del Triunfo por la Policía. Toda la mercadería iba a ser colocada en mercadillos y "cachinas" para su venta.

Agentes de la comisaría Nuevo Progreso, perteneciente a la Divpol Sur 3 que dirige el coronel Rober Villanueva, intervinieron en el operativo a nueve integrantes de "Los piratas de la estética". En la casa, que funcionaba como laboratorio clandestino, se halló máquinas industriales, cilindros y botellas.

AL GRANO



GESTANTE A PUNTO DE PERDER A SU BEBÉ TRAS CHOQUE

Jacqueline Kristy Balbín Mendoza (35), con ocho meses de embarazo, sufrió múltiples contusiones y terminó con amenaza de parto prematuro cuando la cúster en que viajaba chocó con otro vehículo, en el Callao. Fue atendida en el hospital San José.



JOVEN ANIMADOR MUERE ARROLLADO POR CAMIONETA

Alex Camacho Tello, locutor y animador, perdió la vida arrollado por una camioneta cuando se desplazaba en una moto por la Panamericana Sur, en Paiján, La Libertad. "Su voz se apaga, pero su recuerdo quedará con nosotros", dijeron sus amigos.



REABREN CASO DE INTENTO DE ASESINATO A PERIODISTA

La Fiscalía de Mariscal Nieto, en Moquegua, reabrió la investigación por el presunto delito de tentativa de feminicidio contra Héctor Kenny Miranda Conde, en agravio de la periodista arequipeña Susana Ríos Cachay.

IQUEÑO CONQUISTÓ EL TÍTULO LAC BARISTA CHAMPION Y REPRESENTÓ A LA REGIÓN EN LAS VEGAS

Sebastián Arnao transmite emociones en una taza de café

↗ MASSIEL CARDOZA
massiel.cardoza@prensmart.pe

Sebastián Arnao, natural de Ica, nunca imaginó que una necesidad económica lo llevaría a descubrir una pasión que transformaría su vida. Mientras estudiaba Negocios Internacionales y buscaba financiar sus estudios, encontró una oportunidad para aprender y crecer trabajando en una conocida cadena de cafeterías, sin experiencia pero motivado por su curiosidad.

Acostumbrado a tomar café instantáneo con sus abuelos en un hogar lleno de arte, confiesa entre risas: "A mí me gustaba el café, pero solo tomaba café instantáneo con mis abuelos; hoy valoro mucho más el café de calidad, sus aromas y el proceso detrás de cada taza".

VOCACIÓN. El 2022 empezó a trabajar y a probar distintos tipos de café y métodos de preparación. Lo que al principio fue solo un empleo para adquirir experiencia y conocimiento, poco a poco se convirtió en una verdadera vocación. A los cinco meses de haber empezado, le hablaron sobre una competencia de barismo. En ese momento, apenas comenzaba a interesarse más en preparar bebidas y pensó: "¿Por qué no intentarlo? Vamos a participar".

La verdad era que no tenía mucha experiencia, no sabía nada sobre técnicas avanzadas ni cata de cafés, pero la idea de aprender y desafiarse lo motivó a intentarlo. Fue en esta etapa que comenzó a practicar el latte art, desarrollando poco a poco su técnica y paciencia. Gracias a esa dedicación, logró coronarse campeón del Starbucks LAC Barista Championship en noviembre de 2023, celebrado en Costa Rica, donde compitió con representantes de 21 países y fue seleccionado entre más de 84,000 baristas de la región.

CRECIMIENTO. Este triunfo regional le permitió representar a Latinoamérica y el Caribe en la primera edición del Starbucks Global Barista Championship, celebrado en junio de 2025 en Las Vegas, Estados Unidos.

ojo al dato

Sebastián destacó entre baristas de 20 países por su técnica, conocimiento del café y su habilidad para contar historias en cada taza.

• Para Sebastián, el café es arte, conexión y deja una huella positiva.

Allí, entre los 12 mejores baristas del mundo, representó con orgullo a toda la región, demostrando una técnica impecable, un profundo conocimiento del café peruano y una capacidad única para transmitir emociones a través de cada bebida. Sobre esta experiencia comenta: "No sabía nada al inicio, pero la competencia me ayudó a desarrollar todas esas habilidades".

INSPIRACIÓN. Más allá del título y la técnica, Sebastián entiende que el café es una forma de vida que conecta historia, cultura y personas. A través de su trabajo, ha aprendido sobre la importancia del compromiso social y ambiental con los caficultores y sus comunidades, un vínculo que le da un sentido más profundo a su labor diaria.

"Hay un compromiso tan grande detrás de cada bolsa de café", afirma, destacando la responsabilidad que implica cada paso desde la finca hasta la taza. Además, sigue su carrera universitaria mientras se dedica a su pasión, lo que lo impulsa a crecer y aportar al mundo del café. "Si haces las cosas con mucho amor, puedes lograr muchísimas cosas", finaliza.



• Sebastián, de Ica al escenario global, compitió en el primer Starbucks Global Barista.

2023
GANÓ
El Starbucks LAC Barista Championship, compitiendo con 21 países.

2025
ELEGIDO
Para representar a Latinoamérica y el Caribe en el Starbucks Global Barista Championship.

14
MIL
Asistentes presenciaron en Las Vegas la final donde Sebastián destacó en técnica y narrativa.





DIVERSIÓN ACABÓ EN ACCIDENTE. Al menos 23 personas resultaron heridas cuando la atracción "360 grados" de un parque de diversiones, en Arabia Saudita, se partiera en dos. En un video que circula por redes sociales se ve a un grupo de personas disfrutando del juego cuando de repente este cae de golpe al suelo.

RUSIA



PROMETE DOS ELEFANTES A PUTIN

"El elefante es el símbolo de nuestro país, el país del 'millón de elefantes', es el símbolo de la paz y el bienestar", expresó el presidente de Laos (Asia), Thongloun Sisoulith, a su homólogo ruso, Vladimir Putin, al prometerle regalar dos elefantes por el 65 aniversario de las relaciones diplomáticas entre ambas naciones.

FRANCIA



PROFESORA VIOLÓ A NIÑOS EN GUARDERÍA

Una auxiliar educativa de una guardería en Vic-la-Gardiole, cerca de Montpellier, fue acusada de violación y agresión sexual a nueve niños de 3 y 4 años y encarcelada por ello. La mujer, de 59 años, fue suspendida de su empleo el 3 de julio y ha ingresado en prisión provisional.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

MAL TIEMPO JUEGA EN CONTRA DE ASTRONAUTAS

Cuando faltaba un minuto para el despegue del cohete de SpaceX rumbo a la Estación Espacial Internacional (EEI), con cuatro cosmonautas a bordo, la presencia de nubes tormentosas impidieron ayer el lanzamiento. Los cosmonautas (Zena Cardman y Mike Fincke, de la NASA; Kimiya Yui, de Japón, y Oleg Platonov, de Rusia), que posaron felices antes de abordar la nave, tuvieron que descender de la cápsula y, si mejora el tiempor, hoy podrían reanudar la misión.

ESCOCIA



FAMILIAS COMPRAN ISLA PARA VIVIR TRANQUILOS

Los habitantes de la isla de Eigg, cansados de depender de un propietario ausente (un artista alemán que en dos años solo había visitado el lugar durante cuatro días) juntaron un millón 750 mil euros y la compraron. Era 1997 y así nació un proyecto pionero en el mundo: una comunidad gestionada por sus propios residentes, autosuficiente y comprometida con el medio ambiente. En la isla de 5 kilómetros de ancho y 8 de largo viven 110 personas.

COLOMBIA



EMISORA CULTURAL SALIÓ DEL AIRE

La emisora cultural de Colombia, HJCK, cesó sus emisiones la medianoche de ayer por problemas financieros luego de 75 años al aire. Se apagó la música clásica y buenas entrevistas.

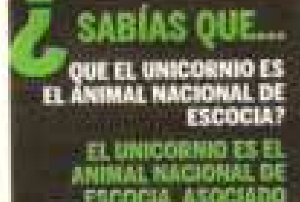


ESTADOS UNIDOS



NACIÓ "EL BEBÉ MÁS VIEJO DEL MUNDO"

Un bebé nacido el pasado 26 de julio último ostenta el nuevo récord de "bebé más viejo" del mundo, según la revista MIT Technology Review. Thaddeus Daniel Pierce se desarrolló a partir de un embrión que estuvo almacenado durante 30 años. "El parto fue difícil", contó la madre, Lindsey Pierce. "¡Estamos maravillados de tener a este precioso bebé!", agregó Lindsey quien junto a su esposo, Tim Pierce, vive en Ohio.



¿SABÍAS QUE...

QUE EL UNICORNIO ES EL ANIMAL NACIONAL DE ESCOCIA?

EL UNICORNIO ES EL ANIMAL NACIONAL DE ESCOCIA, ASOCIADO CON PUREZA E INOCENCIA EN LA MITOLOGÍA CELTA.



LEYENDA DE LA WWE TAMBIÉN PADECÍA MALES AL CORAZÓN

Leucemia se llevó a Hulk Hogan

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Una semana después de la muerte del luchador profesional estadounidense Hulk Hogan fue revelada ayer la causa precisa de su deceso por las autoridades forenses de Florida.

El ataque cardiaco que terminó con la vida de Terrence Gene Bollea, su nombre real, fue provocado por "antecedentes de fibrilación auricular, leucemia linfocítica crónica", detalló la oficina del forense del condado Pinellas.

El informe reveló por primera vez que la leyenda de la WWE, de 71 años, padecía leucemia, un tipo de cáncer que afecta a los glóbulos blancos, y fibrilación auricular, un trastorno que causa arritmia cardiaca, aunque se desconoce que él haya sido consciente de este diagnóstico.

ojo al dato

La leucemia en Hulk Hogan, cáncer que afecta a los glóbulos blancos, no había trascendido públicamente hasta ayer.

Un día antes de su muerte, todo parecía normal en la vida de Hulk Hogan. Jimmy Hart, su antiguo mánager y amigo íntimo, relató que había hablado con él la noche previa al deceso: "Lo llamé el miércoles por la noche, y luego el jueves por la mañana fue cuando todo ocurrió. Todo fue tan rápido, pero el día anterior todo parecía tan positivo", narró.

Sin embargo el exbooker de WWE, Eric Bischoff, relató que Hogan se sentía "algo avergonzado" de ser visitado durante sus últimos días.

OPERACIONES. En septiembre de 2024, el 12 veces campeón mundial reveló en el podcast "Impaulsive" de Logan Paul que había tenido alrededor de "25 cirugías en los últimos diez años", de las cuales diez fueron cirugías de espalda, además de haber tenido ambas rodillas, caderas y hombros reemplazados.



CAYÓ DESDE EL PISO NUEVE Y VIVE DE MILAGRO



KIEV. Una joven ucraniana sobrevivió de milagro tras caer desde el noveno piso de un edificio durante el devastador ataque ruso contra Kiev la noche del miércoles que dejó once muertos y más de 100 heridos. "Tengo una pierna rota y perdí un diente. Estaba consciente. Solo tenía sueño y no entendía lo que estaba pasando", declaró Verónika desde el hospital.



TIERRA SE ABRE Y TRAGA AUTO CON UNA MUJER

SINGAPUR. Un tramo de una autopista en Singapur se hundió repentinamente provocando que un auto conducido por una mujer fuera tragado por el socavón. En segundos, el vehículo se inclinó y desapareció por completo. La conductora fue rescatada con vida y trasladada a un centro de salud. Este tipo de incidentes en Singapur están relacionados con problemas en el drenaje subterráneo o erosión del terreno.





SAN ISIDRO (01)410 8541
Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298
Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440
Carlos Izaguirre 1182 - 1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01)657 3009
Av. Elmer Faucett 186
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO (044) 308 617 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb San Isidro
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390



Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

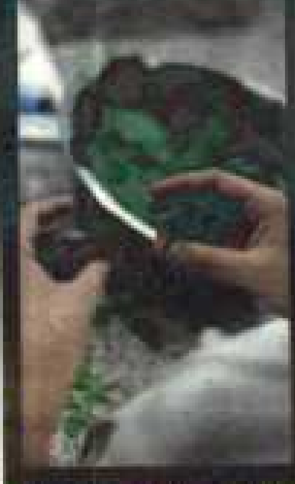
ojo

¿SABÍAS QUE...?

Incluso las hojas de la quinua son comestibles, ricas en hierro, calcio y clorofila. Un ingrediente ancestral que aún guarda secretos nutricionales por descubrir.

Dato científico

Estudios recientes han mostrado que la quinua puede mejorar el perfil lipídico, reducir la inflamación y tener un rol potencial en la prevención de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico.



Variedades de quinua

Quinua blanca. La más suave y de cocción rápida, buena para el día a día.



Quinua roja. Mayor contenido de antioxidantes, ideal para deportistas por su capacidad de recuperación muscular.



Quinua negra. Propiedades adaptógenas, asociadas a efectos antidepresivos y neuroprotectores.



CONSEJOS

Hábitos recomendables

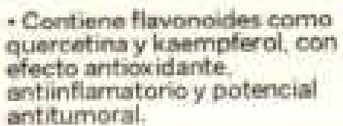
En la cultura inca, la quinua se usaba incluso como base de monodietas terapéuticas. Cuando alguien enfermaba, se alimentaba exclusivamente de quinua o kiwicha para facilitar la digestión y acelerar la recuperación.

- Puede cocinarse sola o en combinación con arroz integral, logrando una dupla que equilibra aminoácidos que revitaliza.
- Para aprovechar mejor su valor nutricional, se recomienda germinarla ligeramente o licuarla antes de cocinarla, tal como sugería el sabio peruano Santiago Antúnez de Mayolo, porque el pequeño aro visible en la cocción representa su germen vital.

Propiedades nutricionales y terapéuticas

- Es una fuente completa de proteínas: contiene todos los aminoácidos esenciales.
- Su digestibilidad es superior a la de otros cereales, ideal para personas con digestión delicada.
- Al germinar rápidamente, indica alta vitalidad enzimática y potencial antioxidante.





- Contiene flavonoides como quercetina y kaempferol, con efecto antioxidante, antiinflamatorio y potencial antitumoral.
- Las saponinas, aunque deben ser lavadas adecuadamente, tienen propiedades inmunomoduladoras e hipocolesterolémicas.







DES

LÁMINA 8

EL S

ANC

Conocida como el
quinua fue base de
por ser resistente,
biológico. Hoy su
fronteras, al punto
Corporación Mund
un alimento. Este
objeto de estudio
propiedades.

1 DEPRESIÓN ESTACIONAL: CÓMO EL CLIMA AFECTA TU ÁNIMO — 7 JUL

2 CÁNCER DE MAMA: PAUTAS BÁSICAS QUE TODOS DEBEN CONOCER — 11 JUL

3 VITALIDAD QUE DURA: CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR — 14 JUL

4 ARROZ INTEGRAL: CADA GRANO LLENO DE NUTRICIÓN — 18 JUL

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



SDE TIEMPOS INCAICOS SE CONSIDERÓ SAGRADA POR SU PODER NUTRITIVO

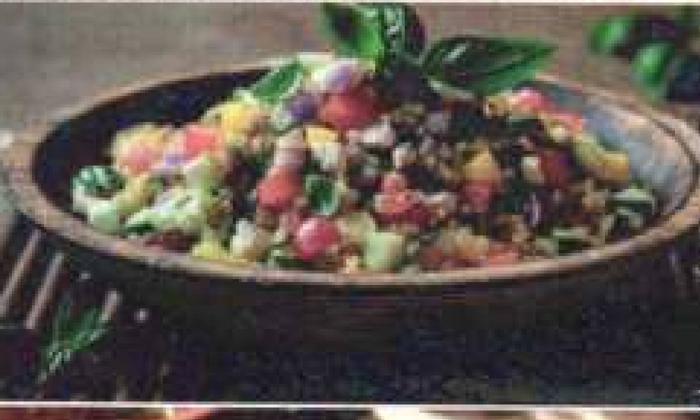
QUINUA: UPERALIMENTO ESTRAL

arroz de los incas, la
e la alimentación andina
versátil y de alto valor
restigio ha traspasado
de contar con una
ial, única en su tipo para
grano sigue siendo
por sus multiples



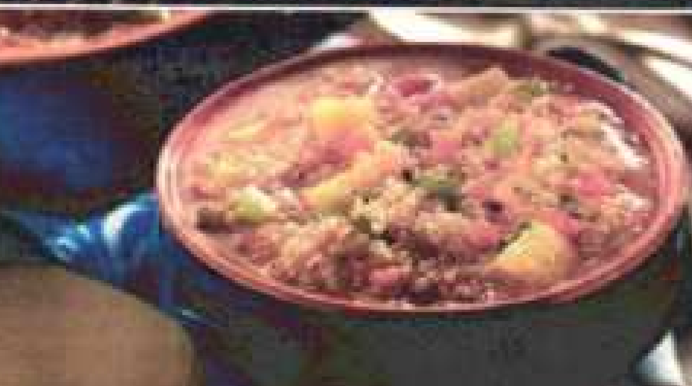
DATOS HISTÓRICOS

Durante la conquista, los españoles prohibieron su cultivo bajo pena de muerte, lo que evidencia su importancia nutricional y cultural. Más recientemente, la maestra alemana Reppo realizó un análisis detallado sobre la quinua, la cañiwa y la kiwicha, reconociendo su elevado contenido de minerales, fibra soluble y compuestos bioactivos.



TIPS PARA SU CONSUMO

- Germinar durante 8 a 12 horas antes de cocinar para potenciar su biodisponibilidad
- Combinar con vegetales y semillas para potenciar su efecto adaptógeno.
- Incluirla en desayunos, sopas, postres o como base de hamburguesas vegetales.
- Usar harina de quinua como alternativa sin gluten para panes o tortitas saludables.





5 ...ACEN DE ...NCIA: PREPARA ...AR Y PROTEGE A ...FAMILIA — ...1 JUL
6 DIABETES GESTACIONAL: CUIDA TU SALUD Y LA DE TU BEBE — 25 JUL
7 TU CEREBRO EN FORMA: HÁBITOS PARA FORTALECER LA MEMORIA — 28 JUL
8 QUINUA: EL SUPERALIMENTO ANCESTRAL — 1 AGO
9 TARWI: EL PODER DEL ALIMENTO ANDINO — 4 AGO
10 DEPURA TU CUERPO: PASOS PARA UNA LIMPIEZA NATURAL — 8 AGO

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



SEÑALES DE UNA VÍCTIMA DE ABUSO EMOCIONAL

En pareja, señales de abuso emocional son miedo, control excesivo, aislamiento, baja autoestima, manipulación y pérdida de autonomía personal.



ESTAFAS ROMÁNTICAS

Peligros de los amores en línea

Lo que empieza como un match prometedor puede convertirse en una pesadilla emocional y financiera. La psicóloga Alexandra Sabal, de la Clínica Ricardo Palma, advierte que estas estafas románticas son cada vez más comunes y sofisticadas. Los estafadores manipulan emocionalmente para obtener dinero e información sensible, dejando graves secuelas. La experta aconseja estar alerta, no idealizar, desconfiar de excusas para no verse y evitar hacer transferencias de dinero.

FRUSTRACIÓN

¿Por qué siente rabia hacia el ser amado?



La rabia hacia la pareja puede aparecer incluso en relaciones estables. Según expertos, suele originarse por frustraciones acumuladas, desacuerdos constantes, falta de comunicación o necesidades emocionales insatisfechas. Esta emoción no siempre indica desamor. Buscar soluciones en conjunto previene conflictos mayores.



OBSERVE

Razones para retomar la relación



Un ex puede volver por nostalgia, culpa o soledad, idealizando lo que tuvieron. A veces regresa para cerrar ciclos pendientes o tras una ruptura fallida con otra persona. Es importante evaluar si su regreso es por un cambio real o solo una necesidad momentánea, y si retomar la relación es saludable para ambos.

INFLUYEN FACTORES COMO LA EDAD, EL NIVEL EDUCATIVO, LA ECONOMÍA Y EL LUGAR DE RESIDENCIA



Más parejas en Perú prefieren la convivencia

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cada vez más parejas en Perú optan por formas de unión distintas al matrimonio tradicional. Más mujeres eligen la convivencia, y detrás de esa decisión intervienen factores como la edad, el nivel educativo, la economía y el lugar de residencia. Así lo revela el informe N°2 "Estados maritales de las mujeres en Perú", del Observatorio de Familia del Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Piura.

TENDENCIA. La convivencia ya supera ampliamente al matrimonio entre las mujeres peruanas. En el grupo de 20 a 24 años, más de la mitad vive en pareja sin casarse, mientras que solo una pequeña parte ha dado el paso formal. El informe de la UDEP muestra que esta forma de unión se ha vuelto lo más común, sobre todo entre las más jóvenes.

EDAD. Las mujeres que viven en zonas rurales inician la vida en pareja a los 19 años, mientras que en las ciudades lo hacen a los 21. El informe también muestra que, a mayor nivel educativo, más se retrasa la convivencia o el matrimonio.

Convivencia se asocia a mayor insatisfacción y menos acumulación de riqueza.

ojo al dato

La Mgtr. Gloria Huarcaya señala que la convivencia está más vinculada a insatisfacción, inestabilidad, violencia y menor riqueza que el matrimonio, con impacto social.

EDUCACIÓN. La convivencia es más común entre mujeres con menos estudios. Las que tienen educación superior tienden a seguir solteras. El informe sugiere que el nivel educativo influye en cómo y cuándo se forman las uniones de pareja.

LUGAR. Tanto en el campo como en la ciudad, convivir es lo más habitual. Pero es más común en zonas rurales (53 %) que en urbanas (45 %). En el ámbito rural, casadas y solteras se reparten porcentajes muy similares.

REALIDAD. El estudio menciona la teoría del "patrón de desventajas". Mujeres con menos recursos eligen convivir como respuesta ante la inestabilidad económica. No es solo una preferencia romántica, también es una estrategia práctica.



1 SOLTERAS. En zonas urbanas hay más mujeres solteras (23 %) que casadas (16 %). Las que estudian más y viven en ciudades suelen postergar o dejar de lado el matrimonio.





2 UNIONES. Las mujeres sin educación formal inician sus uniones a los 18.6 años. Las que tienen educación superior, a los 23.5. La tendencia se repite según nivel económico.



3 IMPLICANCIAS. Las formas de unirse hoy exigen repensar políticas sobre infancia, vivienda y protección social. Estas decisiones afectan mucho más que la vida en pareja.



CRACK ojo

DOBLETE DE KEVIN QUEVEDO DIO TRIUNFO 1-2 A LOS BLANQUIAZULES

ALIANZA SE METIÓ EN LA PELEA

Íntimos enfrentan el martes al líder Cristal

Dio la cara. Alianza Lima (7° con 4) estaba obligado a ganar, si no quería quedar lejos de los punteros cuando solo se han disputado tres fechas del Clausura, y no falló en su visita a Juan Pablo II (9° con 3) en Trujillo.

Los blanquiazules ganaron 2-1 y llegan motivados al duelo con el líder Cristal. Dos conquistas de Kevin Quevedo le dan aire al cuadro de Néstor Gorosito que no jugó bien y tampoco brilló, pero hizo los deberes.

Los primeros 45' fueron de los locales que se adaptaron mejor el mal estado del campo del estadio Mansiche. Lejos de esperar y dejarle la iniciativa a los victorianos, los de Chongoyape salieron a buscar el encuentro desde el primer minuto. Emilio Villar avisó y por poco abre el marcador si está más acertado en el remate. Alesandro Burlamaqui trató de imponer condiciones en la volante, pero no tuvo apoyo en Pablo Ceppelini y Fernando Gaibor que estuvieron imprecisos y dejaron desasistidos a sus delanteros.

Cuando se jugaban 20', Cristhian Tizón sacó un tiro libre desde la derecha y su remate fue cabeceado por Renzo Alfani que peinó el balón y puso el 1-0 para los locales. Alianza tardó, pero reaccionó y cuando estaba por terminar la primera etapa Pablo Ceppelini puso un buen pase a Kevin Quevedo que sombreó el esférico al arquero Matías Vega que se apresuró en la salida e hizo más fácil la definición del atacante íntimo.

En el complemento, Alianza se acordó que se jugaba mucho y mostró su mejor cara. El cuadro de Gorosito no brilló; sin embargo, fue más directo y efectivo. Cristhian Tizón casi sorprende a "Billy" Viscarra sombreándole la pelota, pero el portero boliviano la sacó al córner. Gaspar Gentile subió su producción y tuvo dos ocasiones claras para romper la paridad, aunque sus remates no fueron acertados.

El que no falló fue Kevin Quevedo que cuando se jugaban 69' aprovechó un pivoteo de Hernán Barcos al saque de un córner y con una media tijera hizo el 2-1 que puso justicia en el marcador por lo hecho por los aliancistas en los segundos 45'.

Santiago Acasiete, técnico de los norteños, movió el banquillo e hizo ingresar a Álvaro Rojas, Jhon Vega y Martín Peralta buscando la reacción de su cuadro, pero no tuvo suerte ya que la experiencia de la zaga aliancista se impuso al ímpetu de los dueños de casa.

FIRMADOS

"Antonio Rizola es un técnico que conversa mucho, es un entrenador que se acerca mucho a nosotras"



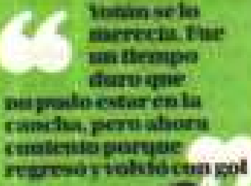
ESMERALDA SÁNCHEZ
Voleibolista de Alianza Lima

"Lo lógico es que convoquen a Cueva a la selección. No nos sobra un jugador de su calidad, un '10' con sus características"



REIMOND MANCO
Exfutbolista

"De Santis me parece un jugador que tiene condiciones interesantes, ha hecho goles en la Sudamericana, no está descartado"



FRANCO NAVARRO
Gerente de Alianza Lima

"Yotún se lo merecía. Fue un tiempo duro que no pudo estar en la cancha, pero ahora contento porque regresó y volvió con gol"



DIEGO ENRÍQUEZ
Arquero de Sporting Cristal

AUTUORI DOSIFICARÁ A SU FIGURA QUE REAPARECIÓ CON GOL

Cuidan a Yoshi



• Yotún no estaría desde el arranque ante Alianza Lima el martes.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

No lo arriesgarán. En el Rímac tienen claro que luego de una para prolongada de 455 días por una complicada lesión a la rodilla, Yoshimar Yotún deber ir volviendo de a pocos.

Si bien es cierto, el volante demostró estar recuperado en los más de 20 minutos que estuvo en cancha, e incluso anotó, el cuerpo técnico de Sporting Cristal piensa dosificar a su figura.

Paulo Autuori sabe que el partido del próximo martes ante Alianza Lima es clave para seguir líder del Clausura; sin embargo, no incluirá a "Yoshi" desde el inicio porque considera que lo ideal es que ingrese en la segunda etapa.

El DT y sus asistentes saben lo que puede ofrecerles el mundialista, pero no quieren correr riesgos y no lo incluirán en el once titular ante los blanquiazules.

Por otro lado, Jefferson Farfán y Christian Cueva, compañeros del mediocampista en la selección se mostraron felices con la vuelta de su colega.

"Qué felicidad, carajo, por tu vuelta. Te mereces todo lo mejor, mi galáctico", publicó la "Foquita" en sus redes sociales.

"Te quiero, hermano de mi corazón", destacó el crack del Emelec en su cuenta de Instagram.

ojo al dato

Hoy por la tercera fecha del Clausura: Chankas vs. Comerciantes Unidos (1:00 p.m.); Alianza Atlético vs. Melgar (3:15 p.m.); y Garcilaso vs. Cienciano (7:00 p.m.).

ALIANZA UNIVERSIDAD

GOLEADA EN DEBUT DE MOSQUERA

Mejor imposible. Con un contundente 3-0, de visita ante ADT (11° con 3) en Tarma, se estrenó Roberto Mosquera como técnico de Alianza Universidad (8° con 3). Los huanuqueños, que en toda la temporada solo habían ganado dos encuentros, suman tres puntos claves en su lucha por abandonar los últimos lugares de la tabla. El colombiano Yorleys Mena con un doblete (21', 66') y Jeremy Canela (85') anotaron para el cuadro de la "Mosca" que el próximo martes recibirá a Universitario en Huánuco.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por el calidoso

CRISTAL VIVE MOMENTOS FELICES LUEGO DE MUCHO TIEMPO

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa, mi gente, vengo más embalado que los hinchas de Sporting Cristal por el liderazgo del Clausura y la vuelta a las canchas de Yoshimar Yotún. La firme es que luego de mucho tiempo los celestes viven momentos felices y en eso mucho tiene que ver el buen momento del equipo que todavía no recibió goles y en la reaparición de su estrella. "Yoshi" regresó luego de catorce meses de para y lo hizo con un tanto de penal que lo celebró con su esposa e hijos. Los asistentes al Alberto Gallardo vivieron uno de los momentos más emotivos de la temporada. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Con bombos y platillos debe ser presentado hoy Jean Ferrari como nuevo director general de la federación peruana de fútbol. El ex administrador de Universitario de Deportes ocupará el cargo de Juan Carlos Oblitas y esperemos que Agustín Lozano le haga más caso que al "ciego". El que fuera brillante puntero de las selecciones nacionales en más de una ocasión propuso cambios que beneficiaban a nuestra "pelotita", pero el mandamás de San Luis no lo escuchó. **¡OJITO, OJITO!**



La lesión le llega en el peor momento a Piero Cari. El juvenil volante se había ganado un puesto en el once blanquiazul y todo hace indicar que estará un mes fuera de las canchas. El desgarro en su pierna izquierda lo hará perderse los partidos de la Copa Sudamericana ante Universidad Católica de Ecuador y ante el choque con Sporting Cristal. Cuando esté recuperado le costará volver al titularato porque seguramente Pablo Ceppelini y Sergio Peña se harán indispensables para el "Pipo". **¡HUUUMMMM!**

Peor no le puede ir a Deportivo Municipal que recientemente estuvo de aniversario. El plantel que dirige César Charún, y que se quedó sin opciones de subir a la Liga 2, dejó de entrenar por falta de pagos y lo peor es que los inversores que aportaban dinero anunciaron su retirada. Lamentablemente esto se veía venir hace tiempo porque la anterior gestión de Aldo Olcese dejó a la institución en la lona y los nuevos directivos carecen de experiencia en la gestión de clubes. Bueno, mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**





• Con futuro incierto en el fútbol italiano.

DELANTERO VOLVERÍA AL PESCARA

Lapadula sin sitio en Spezia

Se queda sin sitio. El destino de Gianluca Lapadula es incierto en la Serie B italiana. El Spezia no tendría en sus planes al delantero que llegó a mediados de la temporada pasada procedente del Cagliari y no cumplió de acuerdo con sus antecedentes. En 14 partidos, Lapadula solo anotó 4 tantos y el equipo se quedó en la segunda división. Luca D' Angelo, técnico del cuadro de Liguria, tiene en sus planes al atacante de la blanquirroja; sin embargo, su alto sueldo haría que los directivos prescindan de los servicios del "Bambino de los Andes". El Pescara, que ya tuvo al goleador en sus filas hace algunos años, habría mostrado interés en él.

AZULGRANAS GOLEARON 7-3 A FC SEÚL

Yamal brilla con el Barza

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Quiere ser el número uno. La ambición de Lamine Yamal no tiene techo, solo así se explica la exhibición del crack español en la goleada 7-3 del Barcelona ante el FC Seúl en su gira asiática.

El joven delantero brilló con luz propia en tierras coreanas y ratificó que quiere terminar el año como el mejor del mundo. Precisamente, luego de convertir uno de sus dos tantos, el atacante se golpeó el pecho e hizo el gesto de ponerse una corona.

El nuevo número diez de los "culés" sabía que las más de 62 mil personas que fueron al estadio mundialista querían verlo en su esplendor y no las decepcionó. La precoz estrella jugó 45' a gran nivel e incluso falló en uno de los tantos del cuadro local.

El candidato a "Balón de Oro" hizo la jugada del 1-0 de Robert Lewandowski (8') y luego a los 13' y 47' selló un doblete. En el primer tanto disparó desde fuera del área y en el segundo, luego de un quiebre, sacó un zurdazo que no pudo contener el golero coreano.



• Yamal se perfila como candidato al "Balón de Oro".

Con esta goleada, los azulgranas confirman que siguen en gran nivel y que quieren mejorar lo hecho la temporada pasada en la que consiguieron la Liga, la Copa y llegaron a las semifinales de la Champions League.

Christensen (59'), Gavi (76') y Ferrán Torres (75' y 87') hicieron los otros goles del cuadro de Hansi Flick que le dio minutos a casi todo el plantel. Cho (26'), Al-Arab (46') y Jung (85') anotaron para los dueños de casa.

El próximo partido de los catalanes en tierras coreanas será el próximo lunes ante el Daegu.

ojo al dato

Enzo Maresca, técnico del Chelsea que se consagró campeón del Mundial de Clubes, prescindirá de 17 jugadores del plantel. Nico Jackson, Renato Veiga y Nkuku son algunos de los que deben buscar equipo.



Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio ... El precio será de S/39.90. Stock de 5,000 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel Nacional desde el 5 de julio hasta el 30 de agosto de 2025. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.



ATACA SERGIO. El productor Sergio George confirmó que Corazón Serrano formará parte del concierto que ofrecerá el 21 de septiembre en el Kaseya Center de Miami. "Corazón Serrano representa una nueva ola que está lista para cruzar fronteras", afirmó Sergio George.



•Cantante contó que vivió un momento horroroso.

SUFRIERON ACCIDENTE A LA ALTURA DE PASCO

Domínguez y su orquesta pasan susto

Christian Domínguez y los integrantes de "La gran Orquesta Internacional" vivieron momentos de tensión cuando el bus que los trasladaba se salió de la carretera a la altura de Pasco, para evitar un choque frontal contra otro automóvil.

"Estamos bien, estamos golpeados, pero todos estamos vivos y eso es lo importante. Ese momento del accidente fue horroroso. Cuando pasó, todos estábamos dormidos, así que no sabíamos qué estaba pasando. Nadie estaba despierto. Sentimos que caíamos en línea recta, pensábamos que era un precipicio y solo estábamos esperando llegar al suelo, y colapsar. Sentimos el choque como a los 20 segundos", dijo el cantante visiblemente afectado.







•Bus de la orquesta se despistó.

Y NO LE TEME A "EL PREFE"

"Chechito" pide disculpas a Leslie

Sergio Romero, "Chechito", dijo que está arrepentido de haberse sentado en el sillón rojo. "Me arrepiento porque no pensé que iba a suceder todo esto (verse enfrentado con Leslie Shaw); además, no necesito de estas cosas para hacerme conocido. Una vez más le pido disculpas a Leslie, si se ofendió por lo que se vio", comentó "Chechito", quien añadió que no le teme a "El Prefe", novio de la rubia.

Carlos Alcántara está de regreso

JURADO DE "YO SOY" CUENTA QUE HABÍA PENSADO EN EL RETIRO E IRSE A VIVIR AL EXTRANJERO

ERIC CASTILLO

El actor Carlos Alcántara fue presentado como uno de los nuevos jurados del reality "Yo soy" de Latina, y confesó que está feliz de volver a la televisión y que siempre ha sido fan del programa de imitadores.

"Estoy contento de volver a Latina y estar en 'Yo soy', que es un programa del cual he sido un espectador fiel, siempre lo he visto y me he emocionado en casa. Ahora, como jurado he visto que hay muchos talentos y los irán viendo en pantallas", comentó Alcántara.

Esta nueva etapa será conducida por Franco Cabrera y Diana Sánchez; teniendo como jurados a Ricardo Morán, Jely Reátegui y Carlos Alcántara, y debutarán este sábado a las 9 de la noche.

El popular "Cachín" comentó que acaba de cumplir 40 años como actor y que toda su experiencia le sirve para ser jurado del reality.

"Estoy acostumbrado a las críticas y no tengo problemas. Acabo de cumplir 40 años como actor, así que toda esa experiencia me respalda", indicó.

En otro momento, señaló que había pensado en el retiro e irse a vivir fuera del país con su familia.

"Pensé en el retiro porque mi esposa vivió una etapa difícil de salud, estuve dos años sin trabajar y pensé en irnos a vivir afuera; pero ahora sé que era una decisión apresurada", contó.

•ELENCO COMPLETO DE "YO SOY"

ojo al dato

"Yo soy" regresa por todo lo alto con un gran show gratuito, este sábado, desde la Plaza de Armas de Surco y con la presentación de los mejores imitadores.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan con harto "chimi chimi"... **TULA RODRÍGUEZ** y su hija ya están en Perú después de disfrutar unos días en Cancún, pero al toque se fueron al doctor porque Valentina tiene una infección al oído... **GISELA VALCÁRCEL** contó que viene preparando un nuevo proyecto, que no tiene nada que ver con la televisión, pero que la tiene muy entusiasmada y la unirá a otras mujeres... Después de que **LESLIE SHAW** dijera que **CÉSAR BK** se viste horrible y canta covers, el cantante le aclaró que todos sus temas son inéditos y siempre son número uno... Antes de volver a la televisión y con programa propio de cocina, **NELLY ROSSINELLI** está disfrutando de unas vacaciones familiares por Europa... **MIRELLA PAZ** está feliz con su bebito, pero confiesa que duerme muy poco... Nos vamos, nos vemos mañana.

AL GRANO

MIGUEL FELIZ EN "HUMOR RECARGADO"

El imitador Miguel Moreno afirma que el programa "Humor recargado" sigue en alza y desde hoy regresa a radio Karibeña con un programa donde habrá humor, información y música.

MARYTO SE CASA EL PRÓXIMO AÑO

El salsero Maryto contó que está feliz y el próximo año pasará a la fila de los casados con su novia Ángela Alor, y no sabe nada de Giuliana Rengifo porque quedó en el olvido.



Robert: Con Andrea tenemos una relación bonita

SE CASARON HACE SEIS AÑOS Y SE HAN FORTALECIDO COMO FAMILIA

ERIC CASTILLO

El cantante de cumbia Robert Muñoz, "Clavito", afirma que su matrimonio con Andrea Fonseca cada día se fortalece porque su relación se basa en el respeto y la confianza.

"Hace seis años nos casamos por civil con Andrea porque decidimos apostar por una relación sana y bonita, tenemos dos hijas y cada día seguimos creciendo y avanzando en muchos aspectos. Como todo matrimonio existen sus altibajos, pero nuestra relación es fuerte porque tenemos mucha comunicación, respeto y confianza", enfatiza "Clavito".

- ¿Ustedes han tenido una dura prueba cuando se quedaron a vivir en Estados Unidos en plena pandemia?

Así es, fueron meses muy duros. Gracias a Dios tuvimos el apoyo de algunas personas, pero igual ambos supimos cogernos de las manos y salir adelante juntos. No había trabajo como artista y tuve que ser un mil oficios para sacar adelante a mi familia, y eso nos has fortalecido.

- Hace unos días tuvieron un accidente en la carretera, ¿ya se encuentran totalmente recuperados?

Estamos bien. El susto ha pasado y agradezco todos los días que podamos seguir con vida. Nosotros hemos volteado esa página y ahora estamos enfocados en seguir haciendo shows, produciendo música y trabajando. Como familia, tenemos muchas metas por cumplir, así que vamos paso a paso.

ojo al dato

Robert Muñoz, líder de "Clavito y su Chela", se casó con Andrea Fonseca por religioso en la capilla del Casino de la Policía, en La Molina.

OTRO ROLLO
DISFRUTA DE LAS SIGUIENTES FÁBULAS EN NUESTRO
TOMO 7
FÁBULAS DE ESOPO
01 - El aceituno y la higuera.
02 - La pantera y los pastores.
03 - El molinero, su hijo y su asno.
04 - El hijo del rey y el león pintado.
05 - El bufón y el campesino.
06 - El saltamontes y el búho.
07 - La zorra y la grulla.
08 - Los dos bolsos.
09 - Las avispas, las perdices y el agricultor.
10 - El pavo real y Hera.
11 - Los monos y los dos viajeros.
12 - La rosa y el amaranto.
13 - La montaña por dar a luz.
14 - La gallina de los huevos de oro.
14 HERMOSAS FÁBULAS PARA NIÑOS, LLENOS DE FANTASÍA QUE ENSEÑAN VALIOSAS LECCIONES PROTAGONIZADOS POR ANIMALES Y PERSONAJES FANTÁSTICOS.
A SÓLO S/1.00
Adquiérela en tu QUIOSCO más cercano



PERSONA SIMPÁTICA
Hombre de 54 años, técnico industrial y natural de Lima, busca dama entre 35 y 45 años para relación seria y formar un hogar.
901 925 769

INTELIGENTE Y VARONIL
Interesado en compromiso estable y respetuoso, con fines matrimoniales y deseos de construir un proyecto de vida en pareja.
938 553 879

PROVEEDOR ROMÁNTICO
Persona activa, aficionada a los deportes y el baile, sin hijos, en búsqueda de iniciar una nueva etapa sentimental sólida.
967 089 370

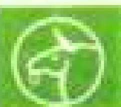
EMPÁTICO Y DETALLISTA
Se busca compañera de vida para matrimonio formal. Mayores de 45 años abstenerse. Se solicita seriedad y compromiso genuino.
974 188 321

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Conocerá nuevos colegas en el trabajo. Sea muy comunicativo con esa persona que podría llegar a perjudicarle. Alerta con ello.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Sentirá que las cosas no van bien en lo laboral, pero si cambia su forma de pensar notará que usted también es responsable de la situación.



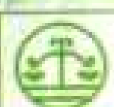
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Sin poder explicarlo, podría cometer una imprudencia con la pareja. Pero no es momento de lamentarse: busque la manera de disculparse.



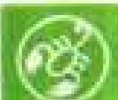
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Podría realizar algunas acciones algo temerarias que pongan en riesgo su prestigio profesional. Cuidado. Se está jugando demasiado.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Debe tratar de dejar atrás algunas malas costumbres, como el tabaco o la comida con exceso de grasa. Sea responsable con su salud.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Disfrute de la buena energía que lo rodeará hoy en el trabajo. Es el momento de dar ese paso en pro de un mejor futuro profesional.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Todo será armonía y romance en la relación de pareja. Es tiempo de pasar tiempo de calidad juntos, dejando atrás cualquier complicación.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Deberá redoblar los esfuerzos en el trabajo e será víctima de personas que están dispuestas a todo para perjudicarlo. Atento.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
No necesita ser siempre quien enarbole la bandera de paz en el trabajo. Esas discusiones solo le quitan tiempo. Aléjese de ese entorno.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No se automedique aunque crea que ya antes acertó con su diagnóstico. No es bueno estar corriendo riesgos innecesarios. Téngalo en cuenta.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No es buen momento para tomar decisiones apresuradas con respecto a la pareja. Nada le cuesta tomar un tiempo más para analizar todo mejor.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Deberá ser muy precavido y no hacer gastos fuera de presupuesto si no quiere que su economía se vea demasiado resentida.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe





Me dejó sola en Fiestas Patrias

Luciana (24 años, Centro de Lima). Querida doctora Magaly, llevo seis meses de relación con Leonardo. Nunca pensé escribirle, pero hoy lo hago con el corazón en la mano.

Hace semanas le pregunté qué haríamos por Fiestas Patrias, pensando en pasar unos días juntos, viajar o al menos compartir una cena. Él solo me decía "ya veremos" o "tranquila, algo se nos ocurre". Yo, ilusionada, esperaba que me sorprendiera. Pero lo que vino fue todo lo contrario.

Un día antes del 28 de julio me enteré —por redes sociales— que Leonardo se fue a la selva con su grupo de amigos, hombres y mujeres, sin decirme nada claro. Solo me mandó un mensaje diciendo "voy a desconectarme un rato, luego hablamos".

Me dejó sola, sin planes, sin compañía y con una tristeza que no esperaba. Mientras yo lo esperaba con emoción, él se iba de fiesta en Iquitos, subiendo historias bailando y tomando con chicas que ni siquiera conozco.

Lo que más me duele no es que se haya ido de viaje... es que no me incluyó, no me avisó y no le importó cómo me sentiría yo. Me hizo sentir invisible.

Cuando se lo hice ver, me señaló que recién llevábamos pocos meses de conocernos y que por eso prefería hacer planes con sus amigos, a quienes conoce de más tiempo. Que no lo tome como nada personal.

Doctora Magaly, ¿esto es normal? ¿Soy muy intensa por querer compartir feriados con mi pareja? ¿O simplemente no soy parte de sus prioridades? Necesito entender si vale la pena seguir con alguien que me deja de lado en momentos que deberían ser de los dos.

ojo al consejo

Querida Luciana, no eres intensa por esperar lo mínimo en una relación: consideración, comunicación y tiempo compartido.

Cuando alguien te quiere, busca incluirte en su vida, no dejarte esperando mientras se divierte con otros. Decirte que "no es nada personal" mientras te excluye, sí es personal, y también es una señal. No justifiques lo que te duele.

CONSEJO SENTIMENTAL



IDEAS PARA UNA PEDIDA DE MANO ROMÁNTICA

Elige un lugar que tenga valor sentimental para ambos, acompaña el momento con palabras desde el corazón y crea un ambiente íntimo y sincero donde la emoción sea la protagonista. Es importante prestar atención a los detalles.

¿EL MEJOR MOMENTO PARA CONVIVIR?

Cuando ambos hayan construido confianza, comunicación y objetivos compartidos, la convivencia fluye mejor; no se trata del tiempo que llevan, sino de lo que han fortalecido juntos. Escúchense siempre.

SEPARACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Es un momento delicado, pero no imposible de superar; lo importante es priorizar la estabilidad emocional de la madre y el bebé, buscando apoyo y tomando decisiones con madurez.

¿QUÉ SIGNIFICA?

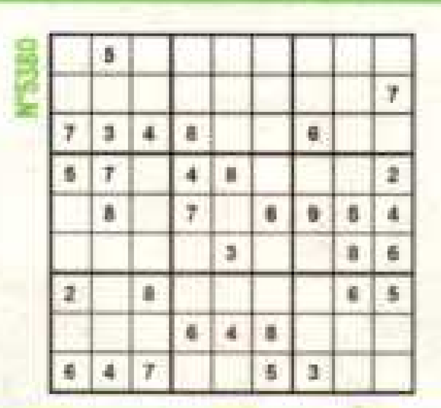
LOABLE
Digno de elogio o reconocimiento por su mérito.
SINÓNIMOS: meritorio, encomiable, estimable.
ANTÓNIMOS: reprobable, censurable, deplorable.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5380



	5							
								7
7	3	4	8			6		
5	7		4	8				2
	8		7		6	9	5	4
				3			8	6
2		8					6	5
			6	4	8			
6	4	7			5	3		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5379

1	9	4	5	2	7	3	8	6
3	7	6	8	4	1	5	2	9
2	5	8	6	3	9	1	4	7
5	4	2	7	9	6	8	3	1
6	8	9	3	1	2	4	7	5
7	1	3	4	5	8	6	9	2
4	2	5	1	7	3	9	6	8
9	6	1	2	8	4	7	5	3
8	3	7	9	6	5	2	1	4

PUPILETRAS

O R H O N U P E G Z L Y S O T I U Q I T A C N A
I R O L I Y G V R W V G T M C Y A C A I L U J P
Y B C H I M B O T E A J A S Y R S E A R U I P U
S L X H U Á N U C O O R R L O L L I J U R T W C
E M P I W W X L A Y I X M Q N T A L A R A T T S
B G C A A H P C L Q O G A U O B T G E W N J H A
M A A L A Y R I E A A Y M A B A N C A Y C T A U
U Q C C B A M U I E Y P A L O Y A C N A U H A G
T O Z L M A S A T I P O L L W G O B U Q I Y N A
O A C A P A U G E U Q O M L C H T H O L Y Q A M
N P J B S E C H U R A U P G A I U N C Y O P L I
A A D S T S P I T I O C S U C C H A C U M A L R
C Z R I V C X Z D G B A G U A B U C R R C C U U
D S C D W I X Y S L T M P E W N H P A A F A S Y
I M Q C E L E N D I N B A R R A N C A Q Z K Y M
T H U A C H O E A R E Q U I P A Q Y K I Z M Q A

CLAVES DEL DÍA

TEMA: CIUDADES PERUANAS

LIMA
AREQUIPA
TRUJILLO
CHICLAYO
PIURA
IQUITOS
CUSCO
HUANCAYO
CHIMBOTE
PUNO
TACNA
ICA
TUMBES
SULLANA
JULIACA
AYACUCHO
CAJAMARCA
HUARAZ
TALARA
MOQUEGUA
ABANCAY
ILO
TARMA
BAGUA
NAZCA
HUÁNUCO
YURIMAGUAS
PUCALLPA
CELENDÍN
SATIPO
BARRANCA
HUACHO
SECHURA

SOLUCIÓN PUPILETRAS



SOLUCIÓN ANTERIOR



ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paracas N° 530 - Pueblo Libre, Lima, Perú.

¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

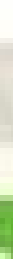
EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: 

ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

ATE	Jr. Los Aymaras 271 - Salamanca.	4342306 / 982436368
CALLAO	Av. Oscar Benavides Mz 6 Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa.	999273232
CHORRILLOS	Av. Alejandro Iglesias 473.	945677467
BREÑA	Jr. Jorge Chavez 346.	TF: 984257202 / WSP: 929961745
JESÚS MARÍA	Jr. Huáscar 1308 - 1300 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	654-3612 / WSP: 947381925
JESÚS MARÍA	EDIFICIO LAS ORQUÍDEAS 111 - Urb. Residencial SAN FELIPE.	997464566 / 998190073
LA MOLINA	Av. La Molina 2830 INTERIOR B-19 C.C. MOLICENTRO.	998338358 / 998338315 / 368-2789 / 368-0587
LA MOLINA	Av. Flora Tristán 946.	7653553 / 992175569 / 991013636
LA VICTORIA	Av. Aviación 1135.	984032681
LA VICTORIA	Av. Nicolás Arriola 898 INT 3 (dentro del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina.	998733557
LIMA	Av. Oscar R. Benavides 1023.	425-5815 / 337-9983 / 998837746 / 998837748
LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541.	471-4355
LINCE	Calle Risso Nro. 278 INT. 102.	993783046
LINCE	Av. Arenales 1827.	425-2213 / 953790014
MIRAFLORES	Luis Arias Schereiber 146 AURORA, Miraflores DF.202.	2964842
MIRAFLORES	Cal. Alcanfores Nro. 267 INT. 206.	997897858
PUENTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 546.	546-6818 / 986548176
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4321 SMP.	955573812
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7624 / 988883174
SANTA ANITA	Cal. Los Flamencos Nro. 1168 INT. 2.	937612533 / 998783822
SURCO	Pj. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1118 / 715-8588
SURCO	Av. Primavera 1795 OF. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2195343 / WSP: 987647143

PRENSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.





REFRÁN: **EL QUE POR SU GUSTO MUERE, HASTA LA MUERTE LE SABE.**

Significado: Cuando haces lo que te gusta, incluso el sufrimiento se acepta con gusto.

ARTES cataujo@hotmail.com / N° 6699



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿POR QUÉ ORINAMOS MÁS DURANTE LA NOCHE?

➔ Durante la noche, el cuerpo produce menos orina para favorecer el descanso, pero si sientes ganas de orinar más de una vez, algo podría estar alterando este equilibrio. El frío provoca vasoconstricción: los vasos sanguíneos se contraen, aumentando la presión arterial y estimulando a los riñones a eliminar más líquido.

➔ Además, si tomas mucho líquido antes de dormir, especialmente infusiones diuréticas (aunque su efecto es leve), como manzanilla o hierba luisa, es más probable que te despiertes con urgencia de orinar. Para evitar interrupciones del sueño, limita la ingesta de líquidos una o dos horas antes de acostarte. Asegúrate de vaciar la vejiga antes de dormir y mantén una temperatura corporal estable con ropa abrigadora en noches frías.

➔ Si esta situación es frecuente, consulta con un profesional de salud, ya que podría ser signo de vejiga hiperactiva o alteraciones hormonales.

